

まちの介護予防だより 連載 38

▶役場 健康福祉課 (電話 72 - 0334)

▶町地域包括支援センター (電話 72 - 1852)

カラダとココロの

介護予防

ぽかぽかお出かけサービスを
ご利用ください

みなさんでお出かけをして、楽しい
時間を過ごしてみませんか。閉じこ
もりを予防し、活力ある毎日を送り
ましょう。

《対象者》

65歳以上の高齢者（グループなど）

《提供場所》

リバーサイドひの（下棟）

《利用期間》

5～7月、9～12月

《送迎》

リバーサイドひの所有のマイクロバ
スで送迎

《送迎時間》

迎え〓おおむね午前10時～午前11時
送り〓おおむね午後2時～午後3時

《内容》

体操、歌（童謡・唱歌・カラオケ）、
講演会、マッサージ体験など『リバー
サイドひの』とご相談ください。

《利用料》

＊1団体1000円（リバーサイド

ひのへ納入していただきます）

＊昼食代は別途負担いただきます。

＊入浴は無料で利用いただけます。

ただし、タオルはご持参ください。

インフルエンザ予防接種を始めました

接種可能期間＝10月15日（月）から平成25年3月29日（金）まで

【問合せ】日野病院（電話 72 - 0351）

《受付方法》

◆自動再来受付機で、**予防接種**を受け付けし、外来受付でお待ちください。

◆町から助成対象者に配布される『受診券』または『負担券』を必ずご持参ください。

持参されていない場合、接種費用が全額自己負担となります。

お元気ですか
日野病院です

一般（高校生以上の方）＝予約の必要はありません

※小児科以外は予約の必要はありません。

【主治医のない方の受付時間】

◇月曜日～金曜日、第2・4土曜日 ▶午前8時30分～午前10時30分

◇水曜日・金曜日 ▶午後2時～午後4時

【主治医のある方の受付時間】

◇主治医の診察予約日 ▶午前7時30分～午前11時30分

◇主治医の診察予約日以外の日 ▶午前8時30分～午前10時30分

【黒坂診療所の受付時間】

◇毎週 火・木曜日 ▶午後2時～午後3時30分

【二部診療所の受付時間】

◇毎週 水曜日 ▶午後2時～午後3時30分

小児科（中学生以下の方）＝必ず予約が必要です

※小児科は予約制となりますので、あらかじめお問い合わせください。

◇月曜日～金曜日 ▶午後2時～午後4時30分

◇第2・4土曜日 ▶午前9時～午前11時



流行する前に、早めに予防接種を受けましょう

11月14日は「世界糖尿病デー」です

全世界で拡大を続ける糖尿病。

2025年には、糖尿病を抱える人が3億8000万人に達すると予想されています。

そのため、11月14日を『世界糖尿病デー』とし、全世界で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。



まちのふれあい健康相談室

健康福祉センターだより

早期発見・早期治療で重症化を防ぎましょう！



平成21年の国民健康・栄養調査結果によると、糖尿病有病者と予備軍の合計は成人男性の30.3%、成人女性の25.3%に上ります。しかも、糖尿病が疑われる人の約4割はほとんど治療を受けたことがない人だと分かっています。

健診などで血糖値が高いと分かったら、自覚症状がなくても早めに病院を受診しましょう。

糖尿病予防のための食生活のポイント



① 3食規則正しく

朝食を抜いたり、食事時間が不規則だったり、寝る前に食べるのはよくありません。

② 野菜をしっかりと ～ 1日350グラムを目標に～

野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします。野菜は1日に350g以上とり、このうち緑黄色野菜を120g以上とることを目標にしましょう。

③ アルコールと間食はほどほどに

肥満になると、糖尿病にかかりやすくなります。太りやすい食品などは食べ過ぎないようにしましょう。



なぜ、朝食抜きや夕食のまとめ食いはいけないの？

食事の回数や間隔が不規則になると、インスリンの分泌に負担がかかり、体脂肪がより合成されやすくなります。また、つい食べ過ぎてしまったり、栄養素の偏りを招く一因にもなります。※インスリンは、血糖を下げる働きをします。



日野町健康づくりキャラクター
ツージーちゃん

**糖尿病の早期発見のため、
毎年1回の健診を欠かさず受けましょう！**